

旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

アスパラとチーズの豚肉巻き

アスパラは5月中旬から6月頃が旬の野菜です。

アスパラには疲労回復やスタミナ増強に効果のあるアミノ酸を含んでいます。

カルシウムが豊富なチーズ、たんぱく質とビタミンB群が豊富な豚肉を

合わせることで骨粗鬆症予防に最適です！



○材料(2人分)

豚ロース薄切り 8枚

アスパラガス 4本

プロセスチーズ 約60g

塩・胡椒 少々

小麦粉 適量

サラダ油 小さじ2

☆醤油 大さじ1

☆酒 大さじ1

☆砂糖 小さじ1

☆1人前あたりのカルシウム量:約140mg☆

○作り方

①アスパラは根元を切り、皮のかたい部分をピーラーで剥く。

4-5cmの長さにカットする。

②プロセスチーズは拍子切りにする。

③豚肉に塩・胡椒をまぶし、①と②を乗せて巻き、小麦粉を振る。

④フライパンに油を熱し、③の巻き終わりを下にして焼く。

両面に焼き色をつけ、3-4分蓋をして蒸し焼きにする。

⑤☆を加えて煮からめる。